

інформаційно-профілактичною спрямованістю є малоефективними при формуванні у підлітків здоров'я як соціокультурного феномену. Ситуація, яка склалася, стала можливою, через відсутність цілісного системного підходу до визначення поняття «здоров'я» як педагогічної категорії та до аналізу процесу його становлення в онтогенезі (особливо в підлітковому віці).

Разом з тим можна стверджувати, що в педагогічній науці склалися теоретичні передумови для розробки цілісної соціокультурної концепції формування у підлітків соціокультурного феномену «здоров'я».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Наumenко, Ю.В. Школа и здоровье: теоретико-методологический анализ: Монография [текст] / Ю.В. Наumenко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005. – 244 с.
2. Наumenко, Ю.В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: Монография [текст] / Ю.В. Наumenко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2008. – 368 с.
3. Наumenко, Ю.В. Моделирование здоровьеформирующего образования [текст] / Ю.В. Наumenко // Вопросы образования, № 2, 2007. – С.140-160.
4. Наumenко, Ю.В. Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности школы [текст] / Ю.В. Наumenко // Интеграция образования, № 3/4 (48/49), 2007.
5. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монография/В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
6. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «Культура здоров'я» в области профессионального образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОКАЗНИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Л.Б. ВОЛОШКО¹, Н.М. ПОНОМАРЕНКО²

¹Полтавська державна аграрна академія,

²Полтавський національний технічний університет ім. Ю. Кондратюка,
Полтава, Україна

Проблеми психологічної безпеки особистості відносяться до галузі психологічної науки, що вивчає закономірності адекватного відображення небезпеки та конструктивної регуляції поведінки з метою збереження цілісності та стабільності людини або групи людей як психологічної системи. Психологічну безпеку часто розкривають через поняття «психічне здоров'я», «психологічно безпечне середовище». При цьому психологічна безпека трактується як стан психіки людини, при якому забезпечується успішний психічний розвиток, адекватно відбиваються внутрішні та зовнішні загрози психічному здоров'ю; як уміння людини створити психологічно безпечні відносини навколо себе. Психологічна безпека розглядається також як складова професійного здоров'я, що

особливо актуально для сучасного інформаційного суспільства, з новими підвищеними вимогами до суб'єкта професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел із проблем психологічної безпеки засвідчив відсутність достатньо обґрунтованої деталізованої класифікації загроз психологічної безпеки та джерел їх виникнення, що вказує на актуальність і складність цієї проблематики. У зв'язку з цим метою статті є аналіз основних загроз психологічної безпеки особистості для визначення можливих способів і механізмів психологічного захисту під час професійної діяльності.

Методологія дослідження психологічної безпеки особистості базується на принципах єдності свідомості та діяльності (С.Л. Рубінштейн), діяльнісного підходу (Л.С. Виготський, В.Д. Шадриков); системної детермінації, що передбачає вивчення поведінкового акту та включених у нього процесів як єдиної системи (Б.Ф. Ломов, В.А. Ядов). Крім того, теоретичне дослідження базується на концепції психологічної безпеки, розробленої у працях Н.Л. Шликової, І.А. Баєвої, В.Є. Лепського та ін.

Ураховуючи, що сучасна людина більшість часу проводить на робочому місці, виробниче середовище розглядається нами як детермінанта психологічної безпеки суб'єкта діяльності. Серед загроз психологічної безпеки особистості вагоме місце посідає професійний стрес [2].

Професійний стрес – багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Статистика ВООЗ свідчить: внаслідок депресії і професійного стресу до 200 млн. осіб на рік втрачають працездатність. Стрес, пов'язаний із роботою, є важливою проблемою приблизно для однієї третини працівників країн Європейського Союзу, а вартість вирішення проблеми щодо збереження психічного здоров'я працівників у зв'язку з цим складає в середньому 3-4% валового національного доходу [1]. Джерелами професійного стресу визнано: організаційні, робочі, соціальні, особистісні характеристики та чинники, пов'язані з діловою кар'єрою. Найвагомішою причиною розвитку професійного стресу є людські стосунки. Стрес має серйозний вплив на фізичне здоров'я людини. До негативних наслідків стресу відносяться: зниження працездатності, погіршення якісних і кількісних показників роботи; зниження адаптаційних можливостей організму; особові деформації і стрес-синдроми; хвороби адаптації (виразкова хвороба шлунку, інфаркт міокарду, гіпертонія, вегето-судинна дистонія).

Наслідком робочих стресів є синдром вигорання, який в останні роки широко досліджується в зарубіжній психології. У вітчизняній науці інтерес до цього питання виник порівняно недавно, у зв'язку з цим дана проблематика не отримала поки належного розгляду. Синдром вигорання належить до феноменів особистісної деформації, набором негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими та інтенсивними міжособистісними взаємодіями, що відрізняються високою емоційною насиченістю, когнітивною складністю. Зазначимо, що у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) синдром емоційного вигорання віднесений до рубрики «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримання нормального образу життя».

Професійне вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію персональних досягнень. Ми дотримуємося думки про те, що вигорання, як особливий стан людини, потребує екзистенціального рівня опису, оскільки розвиток вигорання не обмежується професійною сферою, а виявляється в різних ситуаціях буття людини – хворобливе розчарування в роботі, як способі отримання сенсу, змінює всю життєву ситуацію. При цьому важливо виділити чинники, від яких залежить розвиток синдрому вигорання: індивідуальна межа, межа можливостей «емоційного Я» протистояти виснаженню; самозбереження як протидія вигоранню; внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, установки, мотиви, чекання; негативний індивідуальний досвід, в якому сконцентровані раніше пережиті проблеми, дистрес, дискомфорт, їх негативні наслідки.

У даний час дослідниками виділено понад ста симптомів, що сигналізують про розвиток вигорання, серед них виділяють наступні групи: 1) фізичні: втома; відчуття виснаження; астенизація; часті головні болі; розлади шлунково-кишкового тракту; надлишок або недостача ваги; задишка; безсоння; 2) поведінкові й психологічні: робота стає все важчою і важчою, а здатність виконувати її – все меншою; співробітник рано приходить на роботу й пізно уходить; або пізно з'являється на роботі та рано її покидає; бере роботу додому; переживає почуття нудьги; відчуття незатребуваності; легко виникає відчуття гніву; дратівливість; 3) найрізноманітніші психосоматичні розлади – від виникнення розвитку артеріальної гіпертензії до інфарктів та інсультів.

Виникає закономірне питання щодо практичних аспектів виходу з професійного стресу. Виділимо два напрями подолання виробничого стресу – робота з емоційною та когнітивною складовими. Робота з емоційною складовою стресу може включати: різні види релаксації: рухова активність, раціональне харчування, бальнеотерапія, музика, масаж, аутотренінг, дихальні вправи, ароматерапія, фітотерапія. Корисним є спосіб відпочинку з навантаженням обох півкуль головного мозку; цього можна досягти, виконуючи будь-які рухи одночасно руками та ногами; обов'язкове переключення уваги на інше заняття. Робота з когнітивною складовою стресу передбачає: усвідомлення головних цілей життя – власне здоров'я (професійна діяльність – лише частина життя); багаторазове проговорювання проблеми (психологи рекомендують детально розповісти про свої відчуття співрозмовнику; під час розповіді ми навантажуюмо ліву півкулю, а права півкуля в цей час відпочиває); візуалізація проблеми в певних рамках (наприклад: ідеомоторна візуалізація ситуації, що турбує людину, у вигляді темної картинки під ліхтарем, яку поступово засипає лапатий сніг).

Складовими психологічної безпеки особистості є протиріччя між цінностями та можливостями суб'єкта та відображеними в його свідомості характеристиками реальної дійсності. Психологічна безпека особистості забезпечується системою заходів, спрямованих на задоволення базової потреби особистості в безпеці, фізичному та психологічному самозбереженні. У цілому психологічну безпеку особистості слід розглядати складовою категорії «якість життя», оскільки вона формується в рамках певного образу життя, детермінованого інформаційним, економічним, психологічним впливом зовнішнього середовища.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Агузумцян Р. В. Психологическая безопасность личности и причинная обусловленность депрессии / Р. В. Агузумцян, Е. Б. Мурадян // Современные проблемы прикладной психологии: сб. науч. статей. - Ереван, 2007. - С. 32-40.
2. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности: дис. д-ра психол. н. / Н. Л. Шлыкова. - Москва, 2004. – 332 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Н.Р. ДАРАБАН, К.Ю. ТЕРЛЕЦЬКА

*Буковинський державний фінансово-економічний університет,
Чернівці, Україна*

На сьогоднішній день людство переживає бурхливий розвиток технологій, які з кожним роком все більше і більше входять в наше життя, докорінно його змінюючи. Вже сьогодні важко уявити наш побут без сучасних пристроїв, які полегшують наше життя, проте, варто зазначити, що з поглибленою технологізацією сучасна молодь все більше забуває про рухливий та здоровий спосіб життя, просиджуючи вечори в компанії «друга» лептопа.

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [1, с.25].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Молодь вважає здоров'я найвищою цінністю, проте тільки третина молоді вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я і до найефективніших заходів для підтримання здорового способу життя відносить активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку та відмову від вживання міцного алкоголю [2, с.48].

Молодь неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і ставиться до їх вирішення, тобто рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзбережувальної активності істотно відрізняються. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти є органічною частиною